

el Popular

Lunes 17 de marzo del 2025 | Director: Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00



CANTANTE DE ARMONÍA 10 FUE BALEADO POR EXTORSIONADORES EN BUS DE AGRUPACIÓN PIURANA

Paul Flores recibió 2 balazos disparados por sicarios tras concierto en SJL. Agrupación había pedido seguridad a Dina Boluarte luego de sufrir un primer ataque en diciembre de la banda de prontuariado delincuente, pero no hubo respuesta. PÁGS. 2, 4, 7 Y 8

EL 'MONSTRUO'

'MONSTRUO' MANDO MATAR AL 'RUSSO'

Viuda del 'Russo' dice no sabe cómo decirle adiós al padre de su hijo. PÁG. 7

CON EL CORAZÓN ROTO

OTRO ATENTADO

CHICLAYO. Arrojan lacrimógena en local donde tocaba Los Caribeños. Hubo ocho heridos. PÁG. 2

DELINCUENTES BALERARON BUS DE ORQUESTA TRAS CONCIERTO EN SJL

Asesinan a cantante de Armonía 10

- Paul Flores falleció tras recibir dos impactos en la espalda.
- El 'Monstruo' estaría detrás de este atentado, ya que su banda venía extorsionando a agrupación piurana.

Ivett Meza / Carlos Lara



PAUL FLORES, CONOCIDO COMO 'RUSSO', ESTABA LOGRANDO UNA CARRERA IMPORTANTE EN LA AGRUPACIÓN PIURANA.

La música peruana está de luto por culpa de la delincuencia. En la madrugada de ayer, Paul Flores, vocalista de la reconocida agrupación Armonía 10 de Piura, conocido como el 'Ruso', perdió la vida tras ser alcanzado por disparos. El trágico incidente ocurrió cuando el bus de la banda fue atacado en la vía de evitamiento, justo después de haber ofrecido un concierto.

La agrupación finalizaba su presentación en Jicamarca, San Juan de Lurigancho, y se dirigía hacia el local Casa Real en Santa Clara, Ate, para su segundo show. Durante el trayecto, a las 2:15 a.m., dos motocicletas interceptaron el bus en la avenida Próceres de la Independencia, cerca de la estación San Carlos, y abrieron fuego contra el vehículo de la orquesta

Según el parte policial, Paul Flores recibió dos disparos en la espalda. El conductor del bus detuvo el vehículo y trasladó de inmediato al cantante al Hospital Nacional Hipólito Unanue, en El Agustino, a donde llegó en estado crítico y los médicos no pudieron salvarlo.



EL BUS EN EL QUE SE DESPLAZABA LA ORQUESTA Y FUE ATACADO A BALAZOS POR DELINCUENTES.

YA HABÍAN SUFRIDO ATAQUE

Según las primeras hipótesis, el ataque podría estar vinculado a un caso de extorsión, aunque esta versión aún no ha sido confirmada.

Este no sería el primer episodio de violencia contra Armonía 10. En diciembre de 2024, el bus de la orquesta fue blanco de disparos en un hecho ocurrido en el Callao. En esa ocasión, los miembros de la orquesta denunciaron haber recibido amenazas de extorsión por parte de un delincuente conocido como 'El Monstruo', quien les exigió un pago a cambio de no hacerles daño, por lo que se sospecha que esta vez pudo cumplir su amenaza.

En su momento, Arturo Lozada, hijo del fundador de la orquesta, compartió capturas de conversaciones en las que un extorsionador amenazaba de muerte a los miembros de la agrupación. Los delincuentes exigían el pago de 20 mil soles para permitirles presentarse en San Juan de Lurigancho, dándoles apenas una hora para cumplir con la demanda. De lo contrario, advirtieron, no podrían realizar su show.

EN CONCIERTO DE LOS CARIBEÑOS

Bomba en discoteca



SE REPORTARON OCHO HERIDOS TRAS ATENTADO EN LOCAL AVENTURA.

CHICLAYO. Momentos de terror y desesperación vivieron cientos de asistentes a la discoteca Aventura en Chiclayo tras la activación de una bomba lacrimógena en el interior de este establecimiento.

El atentado sucedió la madrugada de ayer cuando la orquesta Los Caribeños de Guadalupe ofrecía un concierto. La explosión dejó ocho heridos hasta el momento, confirmó la jefe de la Comisaría de La Victoria, comandante PNP Paola Torres.

La desesperación en el interior de la discoteca ocasionó que varias personas resulten golpeadas, pisoteadas y otras más sofocadas. Los heridos y afectados fueron evacuados a diferentes establecimientos de salud. No obstante, no se reporta algún lesionado de gravedad. (Emmanuel Moreno)

ARMONÍA 10 HABÍA PEDIDO SEGURIDAD

Boluarte no hizo caso



EN DICIEMBRE ARMONÍA SUFRIÓ UN ATAQUE.

Hace tres meses Armonia 10 pidió a la presidenta Dina Boluarte que haga algo contra la inseguridad luego que fueran atacados a balazos en Lima.

En diciembre la agrupación exigió a la mandataria, tomar medidas para evitar una desgracia, lo cual sucedió ayer con el asesinato de Paul Flores.

En esa oportunidad, Agustín Távara, manager de Ar monia 10, dijoque ya habían sido víctima de amenazas y exigió al gobierno hacer algo para evitar este tipo de casos, pero el pedido cayó en saco roto.

el Popular
Lunes 17 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.844
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VÍCTIMA RECIBIÓ SEIS IMPACTOS DE BALA EN AV. TÚPAC AMARU

Joven es acribillado tras asistir a yunza en Comas

✚ Policía presume que móvil del crimen sea un ajuste de cuentas.

Dayana Huerta

Un brutal asesinato ocurrió ayer en la avenida Túpac Amaru, a la altura del paradero Correo, en Comas. Un joven de aproximadamente 20 años, identificado como José Miguel Jurado Carbajal, fue atacado a balazos por presuntos sicarios, quienes le dispararon al menos seis veces antes de huir del lugar con rumbo desconocido.

Según vecinos, la víctima habría salido de una yunza realizada en las inmediaciones poco antes del ataque. Alertadas por los disparos, las autoridades y paramédicos acudieron rápidamente, pero el joven ya no presentaba signos vitales. Agentes de Criminalística acordonaron la zona para recoger evidencias, entre ellas cinco casquillos de bala regados en la pista.


JOVEN FUE BRUTALMENTE ASESINADO EN LA AVENIDA TÚPAC AMARU.

AJUSTE DE CUENTAS

Aunque no se descarta ninguna hipótesis, las autoridades presumen que se trataría de un ajuste de cuentas, a decir de un amigo de la víctima.

La Policía Nacional ha solicitado la colaboración de la ciudadanía para aportar más información que pueda contribuir con la investigación del terrible caso de sangre ocurrido en Comas. El asesinato generó gran conmoción entre los vecinos y provocó el cierre temporal de la avenida Túpac Amaru para facilitar el levantamiento de evidencias, obligando a los vehículos a circular por la vía auxiliar en sentido sur-norte.

Tras pistas

Las cámaras de seguridad cercanas serán revisadas para identificar a los responsables del crimen y obtener posibles pistas.

EN EDIFICIO QUE NO HA SIDO DEMOLIDO

Se reactiva incendio


FUEGO SE REAVIVÓ EN EL CERCADO.

El incendio que sucedió en un almacén de Barrios Altos, en el Cercado de Lima, y que destruyó tres edificios y estructuras, se reactivó la tarde del pasado sábado.

El fuego se reavivó en el sótano de uno de los edificios, que no ha sido demolido. Mario Casaretto, vocero de la Municipalidad de Lima, informó que las llamas no se pueden controlar en su totalidad hasta que los escombros se retiren del lugar. "Estos incendios son complejos y no se pueden controlar hasta que los escombros estructurales sean retirados, previa demolición de los edificios que han quedado en estado crítico", explicó Casaretto.

El incendio en Barrios Altos se inició el pasado 3 se marzo.

EN CORTO



ATENTAN CONTRA CASA DE ANCIANA EN TRUJILLO

TRUJILLO. Un explosivo fue arrojado en la vivienda de una madre de familia en la urbanización La Rinconada. La víctima es una mujer de casi 60 años y la explosión destruyó la puerta, su refrigeradora y sus vitrinas. "Yo no tengo ningún enemigo. No tengo dinero ni negocio. No he recibió amenazas ni llamadas. No sé por qué dejaron la bomba", se quejó. (Sergio Verde)



ROBAN A FAMILIA SU CAMIONETA EN ZAPALLAL

Delincuentes a mano armada asaltaron a una familia y le robaron la camioneta en la que se trasladaban. El hecho sucedió en el cruce de las avenidas El Dorado y Contumazá, en la zona de Zapallal, en el distrito de Puente Piedra. Las víctimas llegaron al lugar a hacer unas compras, cuando fueron interceptados por siete ladrones armados en dos automóviles y una motocicleta.


ATAQUE FUE CUANDO HABÍA COMENSALES EN EL RESTAURANTE.

DELINCUENTES EXIDEN CUPO DE 15 MIL SOLES

Detonan explosivo en cevichería de SJL

La violencia criminal sigue en aumento en el distrito de San Juan de Lurigancho. La noche del último viernes, un explosivo fue detonado en el frontis de la cevichería Delicias del Mar, con comensales en su interior.

La propietaria del restaurante, minutos después de la detonación recibió una llamada extorsiva en la que le exigen el pago de 15 mil soles para permitirle seguir operando su negocio. "Te saluda la batería Nueva Generación H. Si no te alineas con 15 mil soles, la siguiente acción será un muerto", le advirtieron los delincuentes.

Cámaras de seguridad captaron el instante en que un sujeto con gorra roja se acerca al local y deja una caja al lado de un poste. Dentro de ella se encontraba el artefacto explosivo que minutos después explotaría causando daños en el establecimiento comercial. (Lin Chomba)

HABRÍA AGREDIDO A HOMBRE DE 60 AÑOS

Acusan de crimen a sereno

Un hombre, identificado como Luis Enrique Sarrin Rebolledo, (60) falleció, tras ser presuntamente agredido por un sereno del municipio de Magdalena.

Luis Sarrin, hijo del fallecido, declaró a RPP que cerca al mercado de Magdalena su padre discutió con un sereno, quien le propinó un golpe de puño y lo empujó, por lo que cayó al suelo y se golpeó la cabeza, perdiendo la vida.


SERENO DE MAGDALENA ESTÁ DETENIDO.

Indicó que pidieron las cámaras de seguridad al municipio, pero les negaron. Sin embargo accedieron a las cámaras de los vecinos, observando la agresión del sereno, identificado como Cristian Alberto Hartmann Cepero, quien está detenido en la comisaría del sector.

COLEGIOS PRIVADOS A NIVEL NACIONAL ANTE LAS AMENAZAS DE EXTORSIONADORES

Preparan marcha de protesta

✚ Piden atención de autoridades para evitar que colegios cierren o pasen más a la virtualidad.

Jessica León/ Omar Lazano.

La delincuencia sigue ganando terreno en el país, pues se sabe que cada vez son más los sectores productivos del país atacados por los extorsionadores.

Primero fueron los transportistas, músicos y bodegueros, y les dijeron que eran informales y exagerados; luego, los dueños de restaurantes y los comerciantes, y les respondieron que debían unirse y denunciar los casos.

Hasta que los extorsionadores apuntaron a Gamarra y la respuesta del Gobierno fue mandar policías por unos días al emporio comercial. Ahora son los colegios privados, algunos de los cuales ya optaron por cerrar sus puertas o pasar a la virtualidad por la seguridad de sus alumnos y profesores. ¿Y cuál fue la respuesta? Ninguna, solo una promesa del Ministerio del Interior de reforzar las labores de inteligencia.

Uno de estos colegios es el María de los Ángeles de Pamplona Alta, en San Juan de Miraflores. Sus directivos, para no exponer a los padres, alumnos y docentes, decidieron cerrar sus puertas.



A DUEÑOS DE COLEGIOS PRIVADOS LES EXIGEN CUPOS DE ENTRE 20 MIL Y 50 MIL SOLES.

SE VIEN MARCHA

Otro blanco de la delincuencia fue el colegio Nikola Tesla, en Comas. La madrugada del jueves 13, dos hombres a bordo de una moto lanzaron un explosivo a la puerta. Una representante del colegio dijo que no habían recibido amenazas previas de extorsionadores. "No sabemos qué hacer. Esto nos tiene aterrorizados".

En el mismo distrito, el colegio San Vicente tuvo que pasar a la virtualidad luego de que extorsionadores dejaran un explosivo en la puerta. Son más de 1.200 alumnos los perjudicados. El director del centro educativo recibió mensajes y manuscritos en los que le exigen un pago de S/100.000 y S/200 semanales. Al respecto, Guido Quintanilla, presidente de la Asociación Nacional de Colegios Privados (Anacopri), señaló que, si en un mes no ven resultados ante las extorsiones que vienen sufriendo los colegios en Lima y en regiones, pasarán a las clases virtuales hasta que la autoridad brinde las garantías necesarias.

Hizo saber también que, en ese caso, organizarán una marcha a nivel nacional marcha para pedir el fin de las extorsiones.

Son 450 colegios

Quintanilla señala que la delincuencia está atacando a los dueños de colegios de los sectores C, D y E, y que a la fecha van 450 centros que vienen siendo extorsionados principalmente en Lima, en distritos como Comas, SJL, San Martín de Porres, a quienes exigen cupos de hasta S/50 mil.

PARÉDES DICE QUE SANTIVÁÑEZ DEBE DEJAR EL MINISTERIO DEL INTERIOR.

PRESENTAN MOCIÓN SE CENSURA CONTRA SANTIVÁÑEZ

Completan las firmas

La congresista Susel Paredes confirmó que la moción de censura que impulsa contra el ministro Juan José Santiváñez completó las firmas que necesitaba para ser presentada y vista ante el Congreso de la República, tras el asesinato de uno de los cantantes de Armonía 10 y de uno de los regidores de la Municipalidad Distrital de Chao, en La Libertad.

"Por el bien del país, Santiváñez debe ser censurado. De verdad, este ministro no puede seguir. Anda más en el Congreso que en su despacho. ¿Por qué no se va al Ministerio a trabajar? Lo invitan, se reúne, está en mesas de trabajo, pero lo que tiene que hacer es liderar las acciones de inteligencia para luchar contra el crimen organizado", dijo a Canal N (O.L.).


LA MAYORÍA DE PERUANOS CUESTIONA LABOR DE PRESIDENTA.

SOLO EL 4% LA APRUEBA

El 93% desaprueba gestión de Boluarte

La desaprobación de la presidenta Dina Boluarte ha alcanzado un nuevo récord negativo. Según la última encuesta de Datum, el 93% de los peruanos rechaza su gestión, mientras que solo un 4% la respalda y un 3% se mantiene sin opinión.

Cabe mencionar que en febrero de este año, el nivel de rechazo a la jefa de Estado llegó a 94%, consiguiendo este mes bajar en un punto porcentual.

Además, la encuesta también refleja que el 80% de los ciudadanos considera que es falso que el gobierno de Boluarte sea víctima de acoso político. Apenas un 17% cree en esa versión, mientras que el 3% restante no toma una postura. (O.L.)

DEFENSORÍA DEL PUEBLO

Pide liderazgo a Ejecutivo



DICE QUE A GOBIERNO DE INICIO DEBE RECONOCER QUE CRIMINALIDAD SE HA APODERADO DEL PAÍS.

El vocero de la Defensoría del Pueblo, Raúl Miranda Sousa, reiteró este domingo que la institución ha pedido al Poder Ejecutivo ejercer liderazgo y reconocer que la criminalidad "está fuera de control".

"Varias veces nos hemos pronunciado solicitándole al Ejecutivo ejercer un liderazgo y reconocer que la situación está fuera de control, que estamos bajo ataque y que deben hacer una reflexión sobre las medidas que no están funcionando. Además tenemos que cambiar el chip y realmente hacer políticas preventivas a través de la inteligencia", expresó a RPP.

Además, dijo que no se ha podido controlar este incremento del sicariato y los ataques armados, por lo que comentó que todas las entidades del sistema de justicia deben participar en brindar una solución. (O.L)

PESE A CRECIENTE INSEGURIDAD EN EL PAÍS

Minedu prohíbe la revisión de mochilas de los alumnos

✚ Año escolar 2027 se incia hoy en colegios públicos del territorio nacional.



NO SE PERMITE QUE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS REALICEN ESTE TIPO DE INSPECCIONES A LOS ALUMNOS.

El Ministerio de Educación programó para hoy el inicio del año escolar 2025 en los colegios públicos en medio de la ola de inseguridad que se registra en todo el país.

Una de las principales preocupaciones para las autoridades educativas es la seguridad de los alumnos en los centros educativos tras un suceso en un colegio parroquial, en el que un escolar llevó una pistola y amenzó de muerte a sus compañeros.

No obstante, una normativa del Ministerio de Educación prohíbe la revisión de mochilas de los estudiantes antes de ingresar a cualquier centro educativo público o privado.



Detectores de metales

El Ministerio del Interior ha sugerido la inclusión de detectores de metales como una herramienta adicional para reforzar la seguridad escolar.

De acuerdo con la Ley N° 30403, los menores tienen derecho a recibir un trato respetuoso y libre de violencia en todos los ámbitos, incluyendo el hogar y la escuela.

Este marco legal establece con claridad que cualquier forma de disciplina que implique violencia, humillación o trato degradante está estrictamente prohibida, con el objetivo de garantizar un entorno protector para el desarrollo integral de los niños y adolescentes.(O.L.)

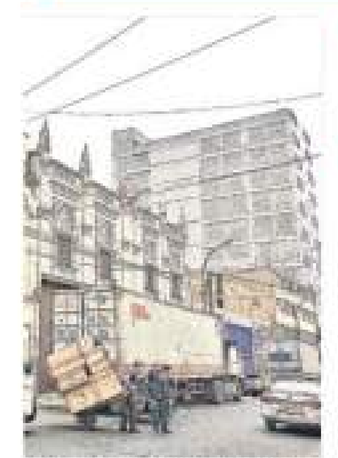
EN CORTO

OLEAJES AZOTAN COSTA PERUANA

El litoral peruano enfrentará esta semana oleajes anómalos de ligera a moderada intensidad hasta el sábado 22 de marzo, según comunicó la Dirección de Hidrografía y Navegación (Dihidronav) de la Marina de Guerra del Perú. Se informó que este fenómeno afectará diversas zonas del Perú, impactando tanto en el norte, centro y sur del litoral en distintos momentos de la semana. No obstante, desde la noche del miércoles 19, su intensidad aumentará a nivel moderado (O.L.).

COBRAN ALQUILER EN EL CENTRO DE LIMA

Quintas son depósitos



DEPÓSITOS SON UNA BOMBA DE TIEMPO.

El 80% de quintas o viviendas en Barrios Altos y el Centro Histórico de Lima están "invadidas" de mercancías de comerciantes que, a cambio del pago de un alquiler, han convertido dichas edificaciones en depósitos y almacenes clandestinos, advirtió Mario Casaretto, vocero de la Municipalidad Metropolitana de Lima (MML).

"El Centro Histórico y Barrios Altos prácticamente en un 80% están invadidos de mercadería bajo una modalidad agresiva porque se usurpa viviendas de personas que quizá tienen bajos recursos económicos. (Los comerciantes) se aprovechan de eso para usar sus salas, comedores y mandar a los propietarios al fondo a su dormitorio o a la azotea", expresó. (O.L.)

TRAGEDIA SUCEDIÓ EN CONCIERTO DE HIP-HOP EN LA CAPITAL DE MACEDONIA

Fuego artificales provocan incendio y casi 60 fallecidos

✚ Siniestro en discoteca también dejó al menos 150 heridos,

KOCANI. Al menos 59 personas murieron y más de 150 resultaron heridas en un incendio que arrasó la madrugada del domingo una discoteca de Macedonia del Norte durante un concierto de hip-hop, en el que se usaron fuegos artificales, cuyas chispas pudieron iniciar el siniestro.



EN LA DISCOTECA DE KOCANI HABÍA AL MENOS 500 PERSONAS.

"Hay 59 personas fallecidas de las cuales 35 están identificadas", dijo el ministro del Interior, Pance Toskovski, en la ciudad de Kocani, donde ocurrió el incendio. Según las autoridades, 155 heridos fueron trasladados a hospitales de todo el país, 22 de ellos en estado crítico. "En el momento del suceso había unas 500 personas", declaró. La mayoría de víctimas son jóvenes que asistían a un concierto de DNK, un grupo de hip-hop muy popular en el país, en la discoteca Pulse en Kocani, a 100 kilómetros de la capital, Skopie.

EN CORTO

EE.UU DEPORTA A 238 MIEMBROS DEL TREN DE ARAGUA

SAN SALVADOR. El Salvador recluyó ayer en una cárcel de máxima seguridad a 238 presuntos miembros de la banda criminal Tren de Aragua y 23 de la pandilla Mara Salvatrucha, enviados por el presidente estadounidense, Donald Trump, tras invocar una ley de tiempos de guerra para expulsarlos. Trump invocó la Ley de Enemigos Extranjeros de 1798, usada por última vez durante la Segunda Guerra Mundial, para emitir la orden de expulsión, pero el sábado un juez federal la suspendió, al parecer cuando ya estaba en marcha el proceso de traslado a El Salvador.

POR PRIMERA VEZ HABLÓ SOBRE SU SALUD

Papa dice que atraviesa un "momento de prueba"


FRANCISCO SE ENCUENTRA INTERNADO EN UNA CLÍNICA DESDE EL 14 DE FEBRERO.

CIUDAD DEL VATICANO. El Vaticano difundió ayer la primera imagen del papa Francisco desde su hospitalización hace 31 días por problemas respiratorios, en la que se ve al pontífice, que reconoció atravesar "un momento de prueba", parcialmente de lado participando en una misa. "Esta mañana, el papa Francisco ha concelebrado la santa misa en la capilla del apartamento de la décima planta del policlinico Gemelli", donde se encuentra ingresado desde el 14 de febrero, explicó la Santa Sede. La imagen muestra al jesuita argentino sentado y un poco cabizbajo ante el altar de su capilla privada. El pontífice de 88 años aparece solo y sin portar una cánula nasal de alto flujo, que usa durante el día en el hospital para ayudarle a respirar.

ESPOSA DE PAUL FLORES

"¿CÓMO SE DICE ADIÓS A QUIEN AMAS CON EL ALMA?"

✚ Carolina Jaramillo le dedicó un sentido mensaje a su pareja y padre de su hijo. ✚ "Te fuiste muy pronto, me dejaste con el corazón roto", afirma la viuda del 'Russo'.

Omar Lozano

¡Destrozada tras su partida! La triste noticia de la muerte del integrante de la agrupación Armonía 10, Paul Flores, ha conmocionado a todos los seguidores de la cumbia peruana, más aún que el crimen del cantante ha dejado a una familia resquebrajada y llena de dolor.

El conocido artista mantenía una relación con Carolina Jaramillo, que, de acuerdo a sus redes sociales, también se dedica a la música. Ambos tienen un hijo el común, que queda en la orfandad.

A través de sus redes sociales y horas después de confirmarse el asesinato, Carolina Jaramillo le dedicó un emotivo mensaje a su pareja, despidiéndose de la persona a quien consideraba el 'amor de su vida'.

"Es tan difícil escribirte ahora que ya no estás aquí conmigo. Cada palabra que escribo está impregnada de lágrimas, de un dolor que no puedo explicar. Te fuiste demasiado pronto, y me dejaste con el corazón roto", escribió en su Instagram sin poder ocultar su indignación por el crimen.



LA FELICIDAD DEL 'RUSSO' Y CAROLINA JAMARILLO SE HA ROTO PARA SIEMPRE.

Le brindan su apoyo

Como era de esperarse, la gran legión de seguidores de Paul Flores no dudó en darse su total apoyo a Carolina Jaramillo en este momento duro que atraviesa, esperando que puedo recuparse pronto de esta pérdida, sobre todo, por su hijo.

LE CUESTA DESPEDIRSE

La viuda del popular 'Russo' dijo que todavía no asimila su partida y que le cuesta mucho darle el último adios, luego de todas las cosas que vivieron juntos.

"Nunca imaginé que tendría que despedirme de ti tan pronto, y aún no sé cómo hacerlo. ¿Cómo se dice adiós a la persona que amas con toda el alma?", preguntó Carolina Jaramillo en la popular red social.



LESLIE SHAW

"PRONTO NOS VEMOS PARA VOLVER A CANTAR"

✚ No puede ocultar su dolor por muerte del 'Russo'.



¡Todavía no lo puede creer! La noticia de la muerte de Paul Flores ha conmovido a miles de seguidores y artistas, entre ellos, la cantante Leslie Shaw, quien compartió un emotivo mensaje para rendir homenaje a su amigo.

Recordemos que la ahora cumbiambera logró una gran amistad con los integrantes de Armonía 10, tras grabar uno de sus grandes éxitos, como es el 'Pendejerete'.

"Mi más sentido pésame a la familia de Russito y a todos los chicos de Armonía 10. Con el corazón destrozado, solo puedo pensar que eras demasiado bueno para vivir en este mundo lleno de odio y envidia", escribió.

"Te quiero hasta el cielo, amigo, cantarás allá para la eternidad. Pronto nos vemos para volver a cantar juntos, te extrañaré siempre y siempre estarás en mi corazón", acotó Shaw a través de un comunicado.

ERNESTO PIMENTEL

"SIEMPRE LO RECORDARÉ"

✚ Recordó última entrevista a Paul Flores.



El conductor Ernesto Pimentel usó sus redes sociales para expresar la tristeza que siente ante la muerte de uno de los integrantes de Armonía 10, Paul Flores, conocido cariñosamente como 'Russo'.

Cabe señalar que la popular Chola Chabuca es uno de los últimos que entrevistó al fallecido cantante.

"Siempre lo recordaré con cariño y respeto. Compartimos escenarios y la emoción de cantar Tomar para olvidar, pero hoy nos embarga la tristeza al saber que ya no estará más con nosotros", lamentó Ernesto Pimentel. (O.L.)

"Maldita delincuencia"

Daniela Darcourt también expresó su indignación por la inseguridad en que vivimos. "Maldita delincuencia que le arrebata la luz a un ser humano tan lindo e increíble. ¿Hasta cuándo?, es la gran pregunta que todos nos hacemos. Mis condolencias a toda su familia", dijo.



"La violencia nos golpea y sufrimos la abrupta partida de un amigo".
Pamela Franco.

"ESTA TRAGEDIA DICE QUE ESTAMOS DESPROTEGIDOS"

✚ Agrupaciones exigen justicia por asesinato de Paul Flores. ✚ Hacen un llamado a Dina Boluarte, Congreso y Ministerio del Interior por seguridad.

Veneno para olvidar
Intérprete: Paul Flores, el 'Russo'

Para olvidar tu querer chiquita
Para dejarte de amar negrita
Voy a tomar veneno para olvidar
No quiero que al morir tus ojos
No lloren por ese amor que nunca
Supiste amar, supiste corresponder
Voy a tomar veneno para olvidarte
No quiero seguir sufriendo
Quiero olvidar este afecto
Quiero morir, quiero apagar mi dolor
Si sabes cuánto te quiero
Si sabes cuánto te amo
¿Por qué razón?
¿Por qué me niegas tu amor?
Voy a tomar veneno para olvidarte
Voy a tomar veneno para olvidar
Voy a tomar veneno para olvidarte
Voy a tomar veneno para olvidar
Para olvidar tu querer chiquita
Para dejarte de amar negrita
Voy a tomar veneno para olvidar
Y quiero que al morir tus ojos
No lloren por ese amor que nunca
Supiste amar, supiste corresponder
Voy a tomar veneno para olvidarte
No quiero seguir sufriendo
Quiero olvidar este afecto
Quiero morir quiero apagar mi dolor
Si sabes cuánto te quiero
Si sabes cuánto te amo
¿Por qué razón?
¿Por qué me niegas tu amor?
... veneno para olvidarte
... veneno para olvidar
... tomar veneno para olvidarte
... tomar veneno para olvidar

Omar Lozano

¡Quieren trabajar en paz! El Grupo 5 se pronunció por el asesinato de Paul Flores, vocalista de Armonía 10. La agrupación que lidera Christian Yaipén condenó la pérdida de otro artista víctima de la delincuencia y exigió acciones concretas a las autoridades para acabar con la violencia en el país.

"Los artistas somos obreros del arte que salimos a trabajar honestamente, como todos los ciudadanos de este país. Merecemos vivir en paz... ¿Dónde están los derechos de los ciudadanos? Que los pronunciamientos por este tipo de tragedias dejen de ser el pan de cada día", expresó en un comunicado.

Agua Marina también expresó sus condolencias e hizo un llamado a las autoridades para que se tome medidas severas ante una situación como esta. Anteriormente, la agrupación norteña ha sido víctima de los extorsionadores, por lo que sus integrantes exigen seguridad.

"Agua Marina se une al dolor de su familia, amigos y compañeros de Armonía 10, pero también alza la voz, una vez más, ante la Presidencia de la República, el Congreso, el Ministerio del Interior y todas las instancias de gobierno, Esta tragedia confirma lo desprotegidos que estamos frente a mafias y criminales", dijeron los norteños.

TEMEN POR SUS VIDAS

Por su parte, Corazón Serrano decidió suspender sus próximas presentaciones, confesando que también han sido víctimas de extorsión y viven con el temor de sufrir atentados fatales.

"Estamos hartos de que día a día se nos amenace exigiendo exorbitantes sumas de dinero a cambio de no sufrir atentados o asesinados. Por ello, hemos decidido suspender nuestras actividades por los próximos 5 días", publicó la agrupación fundada en Bellavista de Cachiaco.

AGUA MARINA, GRUPO 5 Y CORAZÓN SERRANO

MOSSUL

"CUEVA LE SERÁ INFIEL A PAMELA"

✚ Vidente reveló en Rondón Tolón que jugador le sacará la vuelta a cantante.

¡Con la misma moneda! El conocido esoterista Mossul estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón, conducido pot Ricardo Rondón y que se transmite todos los jueves a las 8:30 pm. en las plataformas digitales de El Popular.

En sus predicciones, el vidente le aseguró a Ricardo Rondón que el polémico futbolista Christian Cueva le sería infiel a la cantante Pamela Franco, tal como lo hizo con su todavía esposa Pamela López.

"No siento que Christian Cueva haga bien las cosas más adelantes. Él siempre va a tener esa tentación y es algo que él no va a poder evitar. Ahora lo vemos doblegado ante la situación", expresó.

ROMANCE CON MELLSSA

Además, Mossul mencionó en Rondón Tolón que sus cartas demostraron que no ocurrió un encuentro íntimo entre el volante de Cienciano y la cumbiambera Marisol.

Sin embargo, el pitoniso aseguró que ocurrió todo lo contrario con la chalaca Melissa Klug, ya que detalló que el amorío clandestino habría durado un buen tiempo. (Omar Lozano)



VIDENTE ASEGURA QUE CUEVA LE SACARÁ LA VUELTA A PAMELA FRANCO.

MILENA WARTHON

ESTRENA LATIN CHOLA

La cantante Milena Warthon inicia imparable este 2025 y, luego de sus exitosos conciertos en Argentina y Chile, estrena su nueva canción Latin Chola, el primer adelanto de su segundo álbum.

"Soy fuerte, soy linda, mujer independiente y no me importa ser quien va contra la corriente", dice una parte de la canción que ya se encuentra disponible en todas las plataformas digitales.

Con un sonido vibrante y poderoso, Latin Chola es un himno de resistencia en el que la talentosa intéprete responde a quienes la han cuestionado por su apariencia, su voz y sus raíces.

Cabe precisar que Milena Warthon anunció que cantará Latin Chola por primera vez y en primicia este 5 de abril, en el Teatro Plaza Norte. (O.L.)



LANZA NUEVA CANCIÓN.

EL 'HAALAND BOLIVIANO' ADVIERTE A PERÚ



LA PAZ. Una de las caras nuevas en la selección boliviana, que enfrentará a Perú este jueves, es el lateral derecho Lucas Macazaga, de 18 años, quien jugó el reciente Sudamericano Sub 20 y que es compañero de Renato Tapia en el Leganés de España.

Llamado como el "Haaland boliviano", por cierto parecido con el delantero del Manchester City, Macazaga confía que la Verde sorprenda en Lima. "Perú y Uruguay son rivales difíciles, pero lo veo factible para Bolivia. Confiamos en ganar. En el Sudamericano Sub-20 hubo gente joven que respondió bien, ahora se apuesta por ella y eso es muy bueno", señaló el defensor.

La selección boliviana llegará mañana por la tarde a Lima y el miércoles entrenará en el estadio Alejandro Villanueva de Alianza Lima. (C.L.P.)

PERUANOS CONOCEN SUS RIVALES HOY



ASUNCIÓN. Los clubes peruanos conocerán hoy los rivales que les tocará en la fase de grupos de la Copa Libertadores, cuyo sorteo se realizará a las 6:00 p.m.), en la sede de la Conmebol en Asunción.

Universitario y Sporting Cristal se encuentran en el bombo 3, mientras que Alianza Lima en el bombo 4. Puede darse la posibilidad que el club victoriano integre el grupo de los cremas o de los rimenses.

Ayer, la Conmebol, a través de sus redes sociales, destacó a Hernán Barcos, delantero de Alianza Lima, como el goleador de la fase preliminar de la Copa Libertadores al marcar cuatro goles.

Hoy también será el sorteo de la fase de grupos de la Copa Sudamericana, en la que Cienciano está en el bombo 3, mientras que Atlético Grau y Melgar en el 4. (C.L.P.)



GUERRERO Y GARCÉS SERÍAN TITULARES ANTE BOLIVIA

Prepara el 11

Depredador le ganaría la pulseada a Lapadula, quien llegó ayer, al igual que Sonne.

Carlos Lara Porras

A pocos días del partido con Bolivia, Óscar Ibáñez viene evaluando los probables novedades que presente en la formación de la Bicolor para el trascendental encuentro.

Estos días de trabajo con los jugadores del medio local, le han permitido al seleccionador peruano tener algunas luces en su plan para conformar la probable alineación.

Y ante las bajas por suspensión de Carlos Zambrano y Wiguel Araujo, las novedades serían Renzo Garcés, de buen presente con Alianza Lima, quien podría hacer dupla en la zaga central con Luis Abram. No se descarta tampoco la posibilidad que Erick Noriega, quien viene jugando en la primera línea de volante con el cuadro blanquiazul, sea considerado como central, su puesto habitual.

En el ataque, Paolo Guerrero vendría ganando la pulseada a Gianluca Lapadula, ya que está con ritmo de competencia y lleva marcado tres goles en la Liga 1 con Alianza Lima. En cambio, el Bambino, pese a que ha estado jugando en el Spezia en la Serie B no ha podido anotar aún y la última vez que marcó con la selección fue en marzo del 2022 ante Paraguay.

SIGUEN LLEGANDO

Ayer por la tarde arribaron Gianluca Lapadula, Oliver Sonne y Luis Ramos, quienes se sumarán hoy a los entrenamientos de la Bicolor. Para hoy se tiene previsto la llegada de Pedro Gallese, Pedro Aquino, Luis Advíncula y Bryan Reyna y el marte el plantel estará completo.

De otro lado, la selección inició ayer su concentración rígida, con miras a los partidos contra Bolivia este jueves (8:30 p.m.) y contra Venezuela el próximo martes en Maturín.

VENCIÓ 4-2 AL ATLÉTICO DE MADRID

Barcelona sacó la garra

Culés remontaron tras ir perdiendo 0-2 y son líderes.

Carlos Lara Porras



FERRÁN TORRES MARCÓ UN DOBLETE.

MADRID. En un partidazo, Barcelona sacó a relucir la garra y su jerarquía, para dar vuelta un 0-2 e imponerse 4-2 como visitante ante el Atlético de Madrid, y recuperar el primer lugar de LaLiga.

El cuadro Colchonero ganaba con goles de Julián Álvarez (45') y Alexander Sorloth (70') y el partido parecía liquidado.

Barcelona asimiló el golpe y rápidamente Robert Lewandowski (72') puso el descuento que envalentonó al cuadro catalán, ante un Atlético que se veía sorprendido. Un centro de Raphinha permitió el cabezazo de Ferrán Torres (78'), quien puso el empate.

El cuadro cule no se conformó y fue en busca del triunfo que lo consiguió en los descuentos con los tantos de Lamine Yamal (90'+2) y Ferran Torres (90'+8).

Barcelona suma 60 puntos y comparte la punta con Real Madrid y Atlético Madrid es tercero con 56.

GANÓ LA COPA DE LA LIGA INGLESA

Newcastle campeón

DESTRONÓ A LIVERPOOL.

LONDRES. Newcastle United destronó al vigente campeón Liverpool en la Copa de la Liga inglesa al ganarle 2-1 en la final, en Wembley, con lo que consiguió su primer trofeo nacional desde la Copa de Inglaterra de 1955, hace 70 años.

Dan Burn (minuto 45) y el sueco Alexander Isak (52) firmaron los tantos del título de las Urracas mientras que el italiano Federico Chiesa (90+6) acortó en el descuento final para un Liverpool que sufre su segunda decepción de la semana, cinco días después de quedar eliminado ante el PSG en los octavos de final de la Champios League. (Agencias)




Arsenal sigue en la pelea

LONDRES. Arsenal se impuso como local por 1-0 sobre Chelsea, por la jornada 29 de la Premier League. Mikel Merino (20') le dio el triunfo a los Gunners, que se ubican en el segundo lugar con 58 puntos, a 12 del líder Liverpool, y sigue en la pelea por el título de la Premier. (C.L.P.)



Tapia en zona de descenso

LEGANÉS. Con Renato Tapia, Leganés cayó 3-2 como local ante Real Betis por la fecha 28 de la LaLiga. Raba (29' y 44') puso en ventaja a los locales, pero Betis remontó con goles de Isco (64'), Bakambu (78') y Hernández (82'). Leganés está en el puesto 18 de 20 con 27 puntos.

RUIDÍAZ SOBRE SU FRUSTRADA VUELTA

Mensaje a la 'U'



Raúl Ruidíaz, quien aún no define su futuro futbolístico, se refirió sobre su frustrado regreso a Universitario.

La Pulga se refirió irónicamente a la dirigencia del club crema al señalar que "en la 'U' están acostumbrados a no llamarme".

Como se recuerda, Ruidíaz estuvo cerca de volver a Universitario el año pasado para el centenario, pero su exclub, Seattle Sounders, no lo dejó y a inicios de año hubo conversaciones con la dirigencia crema, pero no llegaron a un buen entendimiento.

El delantero de 34 años está libre y en los últimos días sonó fuerte la posibilidad que juegue en Ayacucho FC, pero no hay nada definido aún. (C.L.P.)

COMPLEMENTA LA EDUCACIÓN DE TUS HIJOS CON LAS NUEVAS LÁMINAS DE COQUITO DE EL POPULAR

Lo mejor para aprender desde casa de manera divertida

Alanmis Castañeda Saavedra.

Encuentra esta lámina especial para tus hijos mañana por la por la compra de tu diario favorito. ¡No te lo pierdas!

Diario El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta su nueva colección de láminas educativas Coquito, mis primeras lecciones, con las que tus hijos podrán coleccionar más de 45 presentaciones de láminas y pósters ideales para reforzar su aprendizaje desde casa. Recuerda que es una edición diferente cada día; ¡colecciónalos y arma tu propio libro de estudio! ¡Maravilloso!

UNA COLECCIÓN INOLVIDABLE

El aprendizaje durante los primeros años de edad es vital para formar actitudes académicas en los más pequeños, pero no todo tiene que ser de manera estricta.

Actualmente, existen diversos métodos de enseñanza, en su mayoría interactivos, que son agradables para los niños pequeños. El método Coquito es uno de los más famosos en el Perú, ya que se basa en enseñar los sonidos de las letras para luego formar palabras y sílabas. Encontrarás esto y más en las láminas coleccionables.



LOS PEQUEÑOS CAPTAN MEJOR EL APRENDIZAJE MEDIANTE DIBUJOS A COLOR.

MINICHEF Milkshake de frutas súper refrescante



Ingredientes

- 1 taza de fresas congeladas.
- 1 taza de leche.
- 2 bolas de helado de vainilla.
- 1 taza de leche.
- 2 bolas de helado de chocolate.
- 2 plátanos cogelados.
- 1 taza de leche.
- 1 taza de helado de vainilla.



1 Primero lava bien las fresas con agua mezclada con vinagre, luego quítale los tallitos y córtalas por la mitad. Si no puedes usar cuchillo, pídele a tu mamá o tu papá que lo haga. Ponlas en un recipiente y llévalas al congelador 2 horas. Si usas plátano haz el mismo procedimiento.

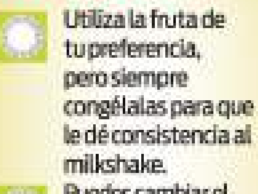


2 Pasado el tiempo de congelación, pon en la licuadora la fruta, agrega las bolas de helado y la leche bien fría. Y licúa a alta potencia ya que las frutas congeladas están duras, hazlo de 30 en 30 segundos. Si eres muy pequeño, deja que un adulto manipule la licuadora.

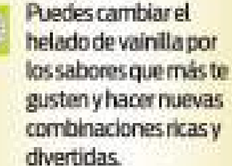


3 Cuando el milkshake tenga una consistencia cremosa significa que está listo. Sírvelo en el vaso de tu preferencia y decóralo con crema chantilly y grajeas de colores. Pon un cañita (no de plástico, sino de papel o de acero inoxidable). Si quieres, puedes meterlo unos minutitos más en la refrigeradora pra que la crema no se derrita rápido.

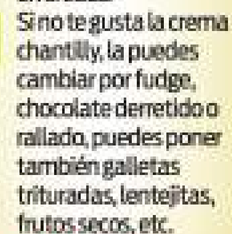
Secretos DEL CHEF



Utiliza la fruta de tu preferencia, pero siempre congélalas para que le dé consistencia al milkshake.



Puedes cambiar el helado de vainilla por los sabores que más te gusten y hacer nuevas combinaciones ricas y divertidas.



Si no te gusta la crema chantilly, la puedes cambiar por fudge, chocolate derretido o rallado, puedes poner también galletas trituradas, lentejitas, frutos secos, etc.

Se requiere la supervisión de un adulto



Emprende y crece con el Popular

FUE CREADO EN 1984 POR EL PROFESOR JAPONÉS NORIAKI KANO

Aplica ya el método Kano en tu negocio

✦ Busca optimizar la calidad y la satisfacción del cliente. ✦ Se analiza el producto: pros y contras.

Zoraida Peña H.

¿Quieres saber si tu producto/servicio cumple con las expectativas de los clientes? ¿Quieres mejorarlos y satisfacer las necesidades de más consumidores? Para ello debes poner en práctica el método Kano. Si no lo conoces, aquí te lo presentamos.

"Es una herramienta utilizada en marketing para evaluar las características de un producto y determinar el nivel de satisfacción que generan en los usuarios", explica Eliana Gálvez, profesora de Administración de la Universidad del Pacífico.

"Los pasos del método Kano comienzan con la identificación de las características que el cliente considera valiosas o importantes. Permite diferenciar entre características imprescindibles, altamente valoradas, aquellas que podrían generar insatisfacción y las que resultan indiferentes para el consumidor", agregó.



AYUDA A MEJORAR LOS PRODUCTOS EXISTENTES Y CREAR NUEVOS.





Debes realizar encuestas, entrevistas u otro sistema de medición que permita comprender las preferencias. "Una vez recopilada la información, debes analizar los datos y, con base en ellos, proponer las mejoras necesarias para optimizar el producto o servicio", puntualizó.

Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

ERRORES COMUNES AL EMPRENDER Y CÓMO EVITARLOS

Los errores más comunes al emprender son:

1. No separar las finanzas personales de las empresariales. Es crucial tener cuentas bancarias y contabilidad independientes para no generar desorden.
2. No conocer a tu cliente: Investiga antes de vender. ¿Qué necesita? ¿Cómo compra?
3. No tener un plan de negocios. Dedica tiempo a investigar el mercado, definir tu propuesta de valor, calcula los costos reales y proyecta flujos de ingresos realistas.
4. Subestimar la importancia del marketing. Las redes sociales son una herramienta poderosa y de bajo costo para lograrlo.
5. No tener un colchón de ahorros y diversificar tus ingresos, de tal forma que puedas cubrir tus gastos mientras tu negocio se consolida.

* Director de TalentUp, Capacitación & emprendimiento

Cuida tu bolsillo

Revisa tus gastos, identifica en qué gastaste innecesariamente y sácalo de los gastos del próximo mes. Cuestiona cada gasto, aprende a diferenciar qué necesitas y qué no.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Arroz tapado con hígado

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz.
- 500 g de hígado de res.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 2/3 tza. de arveja.
- 1 zanahoria mediana.
- 3/4 de taza de choclo.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1/2 cdta. de palillo.
- Un chorrito de vinagre tinto.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Lavar y picar en tiras el hígado, poner en un tazón y agregar el vinagre, el ajo molido, sal, pimienta y comino. Freír en aceite y luego verter un chorro de agua, dejar dar un hervor y reservar.

Aparte, dorar la cebolla en cuadritos con ajo molido, sal y el palillo, adicionar el arroz, las arvejas, el choclo, la zanahoria y la papa en cuadritos, cubrir con agua y dejar cocinar a fuego medio. Finalmente, servir con el hígado.

Secreto del Chef

Si no tienes palillo, usa azafrán o cúrcuma para dar sabor y color al arroz.

TIPS

1 LA REGLA DE LOS 30 DÍAS PARA AHORRAR

Cuando quieras comprar algo que cueste mucho dinero y no sea estrictamente necesario para tu supervivencia, espera 30 días y entonces pregúntate de nuevo si lo necesitas. Pasado ese lapso de tiempo, seguramente esas ansias que tenías por obtener aquel objeto se habrán desvanecido.



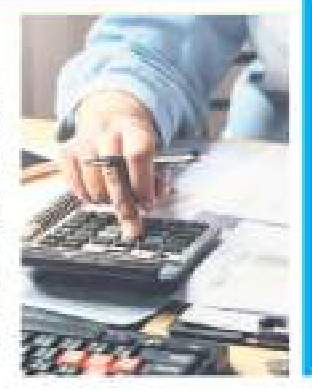
2 MEJORES PAGADORAS QUE LOS HOMBRES

Entre mayo del 2023 y abril del 2024, el 52% de las personas que consiguieron ser sujetos de crédito fueron mujeres, según un estudio de Equifax en el Perú. "Las mujeres son mejores pagadoras que los hombres y son agentes de cambio en sus comunidades", señaló Paola Bazán de Caja Los Andes.

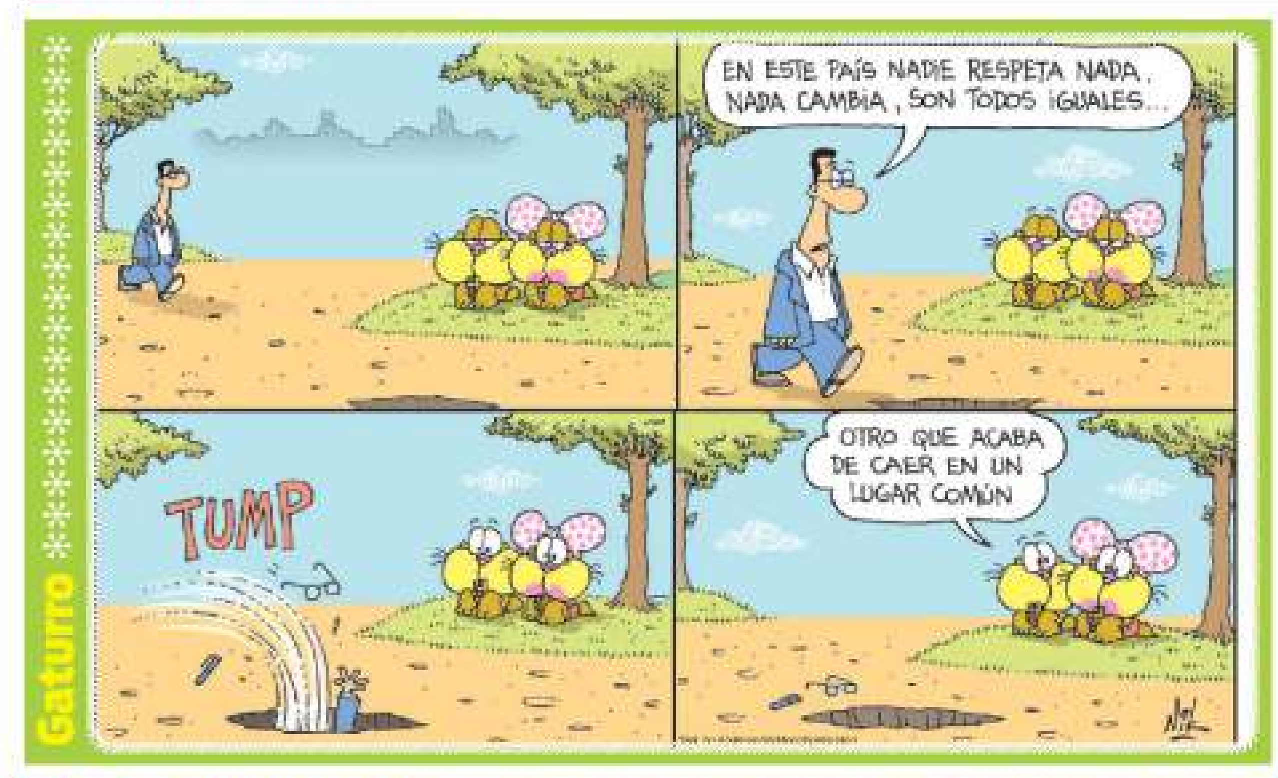


3 TEN FINANZAS EQUILIBRADAS

Mantener bajo control la contabilidad es importante. Esto se logra equilibrando las finanzas: es decir, que el gasto nunca sea mayor que el ingreso, que la deuda se mantenga en un nivel que permita pagarla, que ningún rubro de gastos se dispare, que el ahorro sea el que permite el desempeño del negocio.



Gaturro



Sudoku

3		7	8					2
9			7	2		1	6	
2					4			9
7				1		6		
	8	6	5		3		9	
		3		4		5		8
		9			2		4	
					6		1	5
5	1	4		8	7	3		

Las 7 diferencias



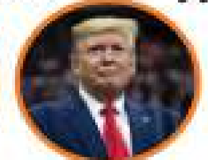
Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Con un poder absoluto hasta a un burro le resulta fácil gobernar."


a) John Neville Figgis


b) Lord Acton


c) Donald Trump

chiste

Que Dios me libre
Todos están volviendo con su ex... Por favor, a mí que no me vaya a caer esa maldición.

acertijo

El Cambio en el Autobús. Enunciado: En un autobús hay 20 asientos y 25 personas esperan para sentarse. ¿De cuántas formas pueden ocupar 20 de estas 25 personas los asientos (considerando el orden en que se sientan)?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Primer sonido: 7:00.
Segundo: 7:00 + 7 min = 7:07.
Tercero: 7:07 + 7 min = 7:14.
Respuesta: 7:14 a.m.

¿Quién lo dijo?:
Ovidio

Sopa de letras

O	K	J	S	E	N	O	I	S	I	C	E	D	Z	G	D	N	Q	P	M	Y	A	I	S
V	A	G	U	F	M	L	A	C	D	K	Y	I	A	X	J	P	T	W	Q	R	H	O	Z
A	N	A	S	W	A	K	M	L	N	C	D	B	I	D	T	H	I	X	R	O	F	Z	E
S	R	G	T	Y	Q	R	G	O	T	E	Q	G	C	I	E	N	T	I	F	I	C	O	D
E	E	E	Y	E	X	A	O	X	O	P	G	J	N	O	B	F	M	B	K	A	W	R	D
N	D	Y	L	L	O	S	D	L	C	L	B	D	E	Y	A	A	I	N	P	Q	O	O	E
W	O	S	T	I	X	F	O	S	E	R	K	C	I	B	S	L	E	P	G	X	R	M	S
J	M	I	U	D	G	G	L	A	I	C	O	H	C	E	E	A	Q	W	T	C	N	S	C
P	K	B	M	P	I	I	Y	Z	A	U	F	V	O	R	S	N	G	D	B	W	C	I	A
K	H	R	A	C	E	U	O	T	O	M	Q	Y	D	E	N	O	C	Y	W	Z	O	L	R
X	Q	C	O	E	I	R	A	S	O	N	E	B	U	T	P	I	K	J	V	Q	S	A	T
D	L	X	J	G	K	N	S	I	O	V	B	T	E	A	W	C	U	Y	F	R	M	R	A
A	E	T	I	C	A	A	T	T	P	Y	Q	F	S	T	R	A	U	S	H	V	O	U	S
D	J	H	O	A	N	U	S	E	I	B	L	Q	P	I	F	R	T	O	H	W	V	T	E
I	F	H	G	E	A	W	K	D	R	C	L	A	J	I	S	U	B	N	U	C	I	A	C
L	Y	T	F	Y	T	L	T	K	W	P	I	O	L	H	S	A	U	E	M	V	S	N	U
A	P	N	A	T	U	R	A	L	E	S	R	O	D	M	J	G	F	M	A	Z	I	E	L
R	O	R	K	W	R	E	T	U	J	Z	S	E	N	O	L	Y	S	O	N	F	O	R	A
O	K	G	B	A	A	D	O	X	P	O	L	U	T	A	T	N	T	N	I	F	N	B	R
M	P	V	D	J	L	S	M	C	F	E	K	D	O	A	I	E	T	E	S	Y	L	O	Z
K	A	S	U	B	I	R	A	I	C	N	E	I	C	V	C	C	M	F	M	G	Q	S	M
P	O	I	X	A	S	U	C	R	N	J	S	B	Y	W	E	I	C	A	O	R	N	K	H
Y	U	W	V	Q	M	O	O	F	G	B	P	T	E	J	Z	M	O	Q	B	C	A	N	T
F	O	J	R	Z	O	V	G	Y	E	S	K	L	W	D	M	U	X	N	I	D	Q	T	R

HUMANISMO SECULAR

- ☐ ATEO
- ☐ BASES
- ☐ CIENCIA
- ☐ CIENTÍFICO
- ☐ COSMOVISIÓN
- ☐ DECISIONES
- ☐ DESCARTA
- ☐ DOGMA
- ☐ ÉTICA
- ☐ FENÓMENOS
- ☐ FILOSÓFICO
- ☐ HUMANISMO
- ☐ IDEOLÓGICO
- ☐ INTERPRETACIÓN
- ☐ LAICO
- ☐ MÉTODO
- ☐ MODERNA
- ☐ MORALIDAD
- ☐ NATURALES
- ☐ NATURALISMO
- ☐ PSEUDOCIENCIA
- ☐ RACIONAL
- ☐ RELIGIOSO
- ☐ SECULAR
- ☐ SISTEMA
- ☐ SOBRENATURALISMO
- ☐ SUPERSTICIÓN
- ☐ TOMA

Consultorio sentimental

Mi novia y yo no paramos de pelear

GERMAN (30). Doctora Cora, mi novia y yo no dejamos de pelear. La amo, no hay duda, pero cada conversación se convierte en un malentendido. Cuando intento acercarme, ella parece distante, y cuando me alejo, me reclama frialdad. No sé si es rutina, estrés o simplemente hemos cambiado demasiado. Me esfuerzo por demostrarle que me importa, pero a veces parece que nada es suficiente. Me pregunto si ella siente lo mismo, si en su mente también pesa esta incertidumbre. Extraño cuando reíamos sin pensar en el mañana o no teníamos este tipo de situaciones, cuando bastaba una mirada para entendernos. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Germán, tener problemas o discusiones con tu pareja es parte de la convivencia. Lo importante es saber manejar estas situaciones y llegar juntos a una solución. Si sientes que la chispa se ha apagado en tu relación, lo mejor es conversar directamente con tu pareja y decirle cómo te sientes. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
A pesar de los miedos e inseguridades, las cosas cambiarán a tu favor, hoy recibirás buenas noticias. No presiones situaciones y deja que esa persona se distancie, necesita meditar y reflexionar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No te distraigas y mantén en orden tu labor, una persona malintencionada aprovecharía tus descuidos. Tomas distancia de alguien que no te hizo bien emocionalmente, recuperarás tu tranquilidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has logrado el control de situaciones complejas, solo resta limar asperezas con tus compañeros de trabajo. En el amor, luego de pleitos y malos entendidos, vuelve la calma a tu relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu seguridad y capacidad de convencimiento te permitirá cerrar un acuerdo importante para tus proyectos. En lo sentimental, se fortalecen los sentimientos, te acercas a un posible compromiso.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Algunas pérdidas te mantuvieron pesimista, pero hoy recibirás una gran noticia que cambiará tus ánimos. Hoy llegarán mensajes de alguien que fue importante en tu vida sentimental.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Terminas una etapa de luchas y conflictos, empiezas un periodo de armonía y mayor prosperidad. La amistad te ha unido más con esa persona, estás cerca de iniciar una relación amorosa.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Gente importante empieza a sentirse interesada por tu experiencia y profesionalismo, un nuevo ciclo comienza. Experimentas sentimientos más sanos, esto te permitirá perdonar y reconciliarte.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Un cambio imprevisto te haría posponer esos proyectos que pensaste realizar, sé paciente. En el amor, no es el momento de pelear, busca una manera diplomática de aclarar diferencias.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Es posible algunas confrontaciones entre tus compañeros, cuida tus comentarios y el malestar será pasajero. En lo afectivo, no escuches a terceros y sé más prudente con tu vida personal.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
El miedo a fracasar te hace desconfiar de esa alternativa laboral, aunque el proyecto es arriesgado, te permitirá crecer. Hoy solucionas los conflictos que te alejaron de esa persona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu empatía y compañerismo podrían traerte problemas, no te comprometas en asuntos que no te corresponde resolver. Hay temas domésticos que deberás solucionar, ordena tus tiempos.

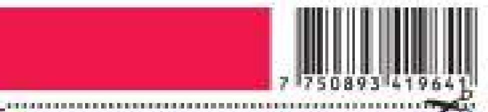
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Contarás con el apoyo necesario para resolver las gestiones del día, te sentirás más optimista y encaminado. Los celos te harían perder el control, evita discusiones en tu vida sentimental.

el Popular









AFIRMACIÓN
HABILIDAD
CLORO
INSTRUMENTO MUSICAL
RÍO DE URUGUAY
PUERTO PERUANO
RASPA
INFUSIÓN
LIONEL MESSI
OREJA (INGL.)
INVENTÓ LA DINAMITA
AMOR (INGL.)
DIOSA DE LA VICTORIA
ELLE
PLANTA CACTÁCEA ANDINA
ABUELA DE JESÚS
REPOLLO
SUR-OESTE
DÍA DE LA SEMANA
LENGUA DE TAILANDIA
ACTOR
TÁNTALO
SUCESIVAS
NEODIMIO
MAMÍFERO CARNÍVORO
¡ÓIGAME!
EXTREMOS DEL ABECÉ
EJÉRCITO PERUANO
RUBÉN DÍAZ
... LO U
ABIERTO (INGL.)
1050 (ROM.)
EL MAGO DE...
JAI... JUEGO DE PELOTA
INVENTÓ EL REVÓLVER
LÁTIGO
MANGANESO
DENTAL
DESPRECIO
CAMISETA DEPORTIVA
LEVANTAR LA BANDERA
OSADO
MONO PEQUEÑO
ARGÓN
PACTO DEL ATLÁNTICO
INTELIGENCIA ETERNA
21 Y 6 DEL ABECÉ
UNIDAD DE ENERGÍA
ARRULLO
MASCOTA (INGL.)
ISLA FRANCESA
POLICÍA AGENTE
ESTE, OESTE
MÚSICA POPULAR
ENROQUE
NEÓN
CLAUDIO PIZARRO

LA ÚLTIMA

Presenta libro y nadie asiste a evento

PUEBLA. Como parte del festival Volarte en esta ciudad, decenas de personas mostraron sus cometas de papel que iban desde los más pequeños hasta los monumentales.



CONCEPCIÓN. La escritora chilena Rosío Fernández organizó un evento para presentar su libro, pero nadie asistió. Las personas que más quiere estuvieron ausentes, los lectores ni asomaron, aunque su reacción se hizo viral.

La escritora compartió su desoladora experiencia en redes sociales, donde contó lo sucedido y mostró los asientos vacíos.

"Esta es la primera vez que voy a presentar mi libro, sin público. Voy a leer para todos aquellos amigos que invité y no vinieron", acotó resignada.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Más allá del hierro: una perspectiva nutricional

Cuando los análisis revelan niveles bajos de hemoglobina, inmediatamente pensamos en el hierro como el principal nutriente deficitario. Sin embargo, otros nutrientes desempeñan roles igualmente importantes en la síntesis y función adecuada de la hemoglobina, abriendo un espectro más amplio para la intervención nutricional. Estos incluyen:

1) Glicina: Este aminoácido es crucial en la formación del grupo hemo, molécula orgánica que contiene un átomo de hierro en su estructura y es fundamental en el transporte de oxígeno en el cuerpo. Es el componente central de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno en la sangre.

2) Zinc y Cobre: Actúan como cofactores en diversas enzimas implicadas en el metabolismo del hierro y la biosíntesis del hemo.

3) Vitaminas del complejo B:

- B2 (Riboflavina), B5 (Ácido Pantoténico) y Biotina: Participan en procesos metabólicos que afectan directamente la producción del grupo hemo.
- B6 (Piridoxina): Esencial para la síntesis del ácido -aminolevulínico, un precursor directo del hemo.
- B12 (cianocobalamina): Fundamental para la generación de precursores del hemo y la maduración efectiva de los eritrocitos.
- B9 (ácido fólico): es esencial para la formación de glóbulos rojos y la síntesis del ADN, por lo que su deficiencia puede provocar anemia megaloblástica.

4) Magnesio: Es un mineral esencial involucrado en la producción de glóbulos rojos y en el metabolismo del hierro. El magnesio participa en la activación de enzimas que regulan el metabolismo de este mineral.

La influencia de estos nutrientes sobre la síntesis del grupo hemo subraya su importancia para la hemoglobina y la mioglobina, así como para otras proteínas que contienen hemo. Es importante darle el interés necesario cuando se trata de encontrar una causa subyacente de la anemia.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV